7月 市民カレンダー 7/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	22(金)	**献血** 高知工科大学(11:30～16:00)
12(火)	**育児相談(ゆずっこひろば)** 大栃保育園(10:00～11:00)	23(土)	
13(水)	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) **乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00) **子宮頸がん検診** プラザ八王子(9:00～15:00)	24(日)	**【医】楠目循環器科内科・眼科**(☎52-0080)
14(木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	25(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
15(金)	**乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00) **子宮頸がん検診** プラザ八王子(9:00～15:00) **心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	26(火)	
16(土)		27(水)	
17(日)	**【医】間崎病院**(☎59-2202)	28(木)	**香北Ｂ＆Ｇ海洋センター(プール)休館日** **3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)
18(月)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53-2600)	29(金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
19(火)	**乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00) **子宮頸がん検診** プラザ八王子(9:00～15:00)	30(土)	
20(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	31(日)	**【医】ぴらふ診療所**(☎57-3456)
21(木)	**乳児健診** プラザ八王子(12:40～)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝ 8月1日(月)

税目	期
固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期

市立物部歯科診療所 休診のお知らせ

7月30日(土)休診 ※7月28日(木)代替診療

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	7月17日(日)	7月18日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	7月17日(日)		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

8月 市民カレンダー 8/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（月）	**胃がん･大腸がん検診** 奥物部ふれあいプラザ（8:30～10:30） **特定健診** 奥物部ふれあいプラザ（9:00～10:30）	6（土）	**土佐山田まつり**
2（火）		7（日）	**【医】村上内科循環器科**（☎52-0111）
3（水）	**胃がん･大腸がん検診** 奥物部ふれあいプラザ（8:30～10:30） **特定健診** 奥物部ふれあいプラザ（9:00～10:30）	8（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）
4（木）	**乳児健診** プラザ八王子（12:40～）	9（火）	**人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00）
5（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00） **子宮頸がん検診** 繁藤コミュニティセンター（9:30～10:00） **子宮頸がん検診** プラザ八王子（13:00～14:00）	10（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

No.72

生姜ごはん

一口メモ

生姜の生産量は高知県が日本一！薬味としてだけでなく、肉･魚の臭みを消して体を温めてくれます。香りや味がよいだけでなく、料理次第で減塩の強い味方！！

一人分の栄養価			
エネルギー	297kcal	カルシウム	22mg
たんぱく質	6.3g	塩分	0.4g

材料（4人分）	
米	2合
ショウガ	2かけ
ニンジン	50g
油揚げ	1枚
絹さや	適量
酒	大さじ1
めんつゆ（濃縮）	大さじ1

作り方

① ショウガ、ニンジン、油揚げは細い千切りにする。

② 絹さやは湯がいて斜め切りにする。

③ 米は洗ってから炊飯器に入れ、酒・めんつゆを加え、いつもの水の量より少し多めに入れ①を加えて普通に炊く。